



# Alimentazione, attività fisica, comportamenti a rischio negli adolescenti

Risultati dell'indagine HBSC 2014 (Health Behaviour in School-aged Children-Comportamenti collegati alla salute dei ragazzi in età scolare) nella provincia di Trento a cura dell'Osservatorio per la salute PAT

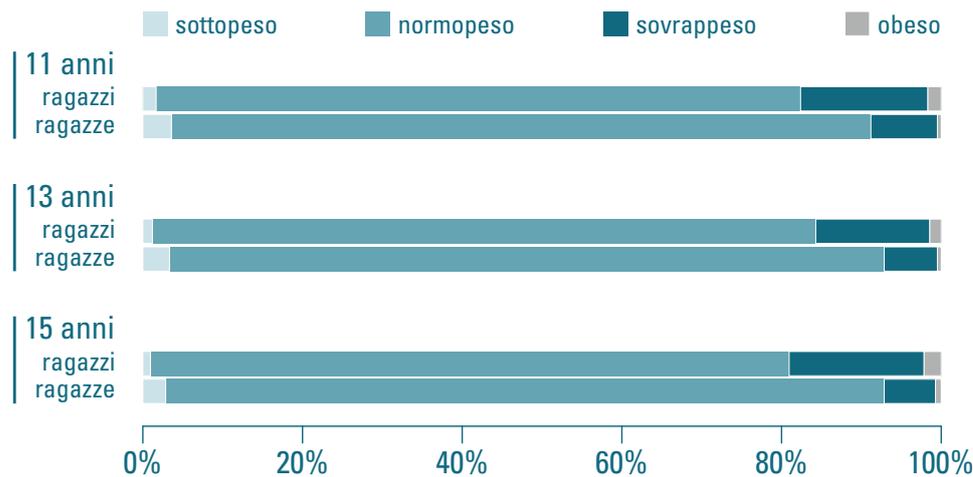
## SOVRAPPESO, OBESITÀ E ABITUDINI ALIMENTARI

La situazione nutrizionale degli adolescenti in Trentino è tra le migliori in Italia; tuttavia, indipendentemente dall'età, **sono in eccesso ponderale il 17% dei ragazzi e l'8% delle ragazze** con una tendenza di queste ultime a vedersi più grasse, essere insoddisfatte della loro immagine corporea e a "mettersi a dieta".

La maggioranza dei ragazzi trentini fa colazione e mangia quotidianamente una porzione di frutta e/o verdura. Tuttavia:

- 4 ragazzi su 10 non mangiano frutta e verdura più volte al giorno
- 2 ragazzi su 10 consumano quotidianamente dolci e 1 ragazzo su 10 assume quotidianamente bevande zuccherate
- 2 ragazzi su 10 non fanno colazione.

### Stato nutrizionale, per età e genere



## ATTIVITÀ FISICA

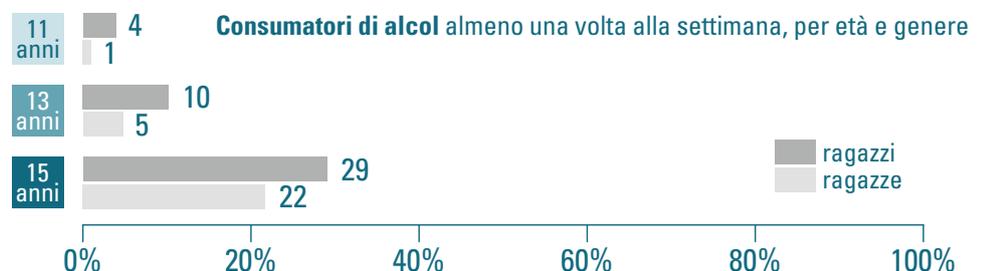
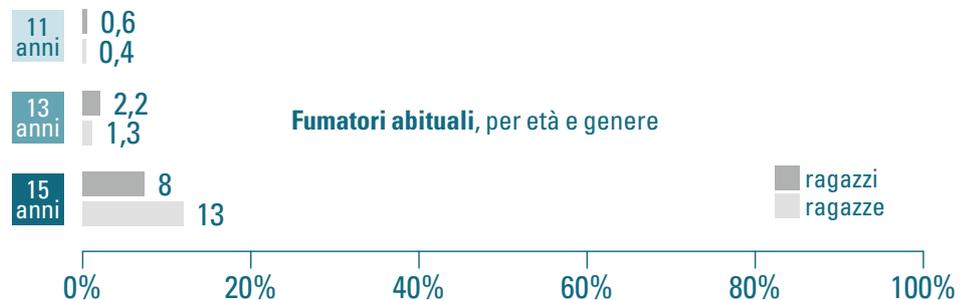
Il **13%** dei ragazzi trentini dichiara di praticare **tutti i giorni almeno 60 minuti di attività fisica** (come da raccomandazioni internazionali), il 53% almeno 4 volte in settimana. Sono più attivi i ragazzi più giovani e i maschi.

Circa **la metà dei ragazzi passa quotidianamente da 2 a 4 ore in attività sedentarie** (davanti alla TV, giocando con il PC, lo smartphone o il tablet) e oltre **1 su 6** dedica a queste attività almeno **8 ore al giorno**. La proporzione di ragazzi sedentari cresce all'aumentare dell'età.



## FUMO, ALCOL E CANNABIS

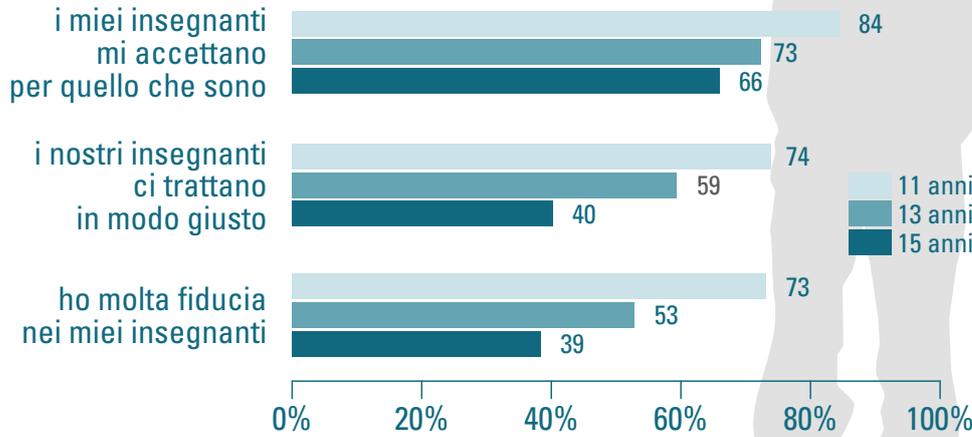
A 15 anni il 43% dei ragazzi trentini ha sperimentato il fumo di sigaretta, il 24% la cannabis e il 75% ha bevuto alcolici (come il 40% dei 13enni e il 12% degli 11enni). Questi comportamenti diventano abitudini per una quota rilevante di adolescenti: l'**11%** dei 15enni dichiara, infatti, di fumare tutti i giorni e addirittura il **25%** di consumare alcol almeno una volta in settimana.



## CONTESTO SCOLASTICO E FAMILIARE

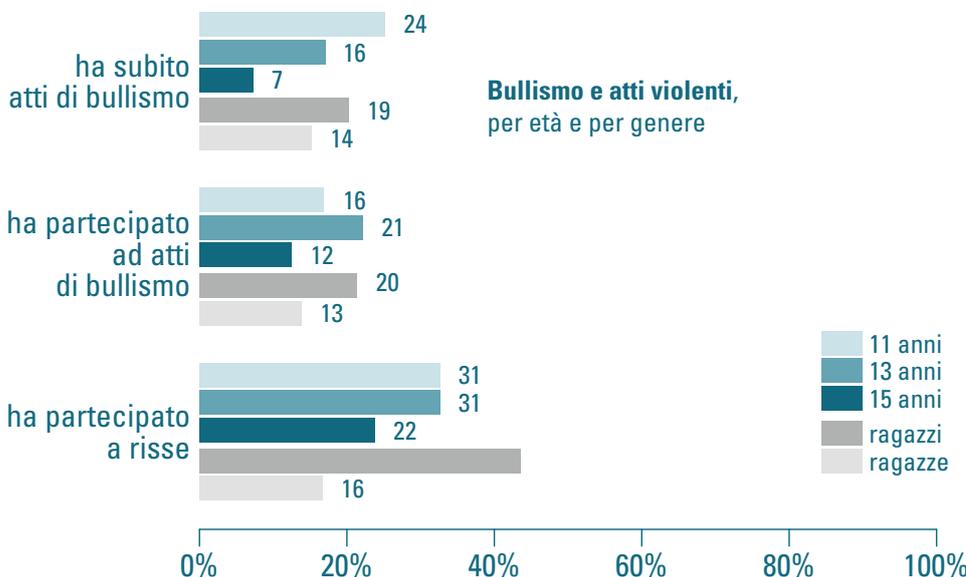
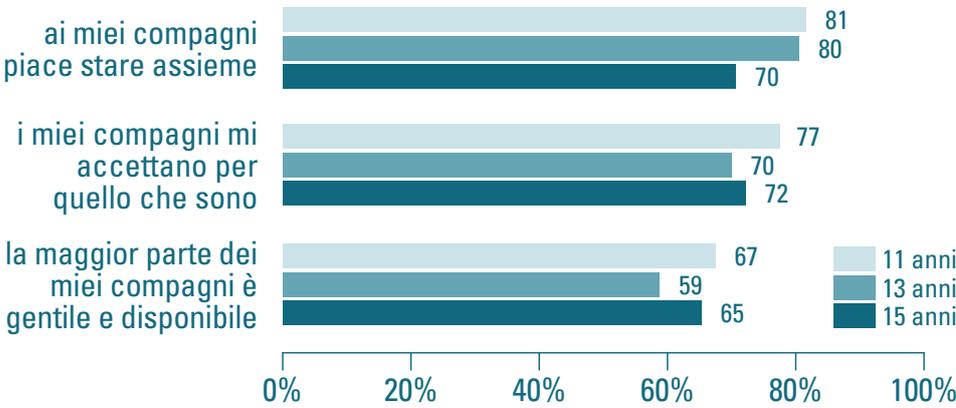
La qualità delle relazioni tra figli e genitori (in particolare con la madre) e tra ragazzi e insegnanti è generalmente molto buona, con una tendenza a peggiorare all'aumentare dell'età dei ragazzi, in modo più evidente nel rapporto con gli insegnanti.

Ragazzi che dichiarano di essere d'accordo/molto d'accordo con le tre affermazioni sul modo di interagire con gli insegnanti, per età



Il giudizio espresso dai ragazzi sui rapporti tra compagni di scuola è molto positivo. Emergono, però, anche aspetti conflittuali che possono assumere le caratteristiche violente delle risse e del bullismo, in particolare tra i maschi e tra i ragazzi più giovani.

Ragazzi che dichiarano di essere d'accordo/molto d'accordo con le tre affermazioni sul rapporto con gli amici, per età



### CHE COS'È HBSC?

Lo studio HBSC è uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa. In provincia di Trento è coordinato da: Dipartimento salute PAT, Dipartimento della conoscenza PAT e Dipartimento di Prevenzione dell'APSS. HBSC raccoglie informazioni sul contesto sociale, sugli stili di vita, su alcuni comportamenti che condizionano la salute attuale e futura degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni.

Alla seconda rilevazione, condotta nel 2014, hanno partecipato 2.493 studenti distribuiti in 152 classi di 46 scuole secondarie di 1° grado e 34 scuole secondarie di 2° grado della provincia di Trento.

Si ringraziano i dirigenti scolastici, gli insegnanti e gli alunni delle scuole coinvolte: senza la loro collaborazione lo studio non sarebbe possibile.

Il report completo dell'indagine HBSC 2014 è pubblicato nel numero 36 della collana Info-Salute, ed è scaricabile dal sito [www.trentinosalute.net](http://www.trentinosalute.net), nella sezione "Pubblicazioni"